



שלושה דברים
שאי־אפשר
לקנות בכסף

כני נוער



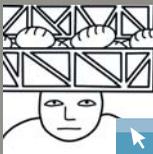
מצא תשובות מקראיות לעשרות שאלות שצעירים שואלים. תוכל לקרוא מאמרים בנושאים:

- "מה אוכל לעשות אם מציקים לי?"
- "האם המראה החיצוני שלי מעסיק אותי יותר מדי?"
- "מה אוכל לעשות אם אני סובל מבטיה בריאותית?"

בנוסף, צפה בסרטון הווידיאו "צעירים מדברים על דימוי גוף".
ראה כיצד המקרא יכול לסייע לבני נוער להתמודד בהצלחה עם קשיים בחיים.

(חפש במדור: הדרכה מן המקרא < בני נוער)

ילדים



קרא סיפורים מקראיים בצעירים. השתמש בדפי הפעילות כדי לעזור לילדיך להכיר דמויות מקראיות טוב יותר וללמוד ערכי מוסר.

(חפש במדור: הדרכה מן המקרא < ילדים)



נושא השער

שלושה דברים שאי אפשר לקנות בכסף

עמודים 8-11

- 3 מבט על העולם
- 4 הדרכה למשפחה
כאשר קשר ידידות הופך לקרוב מדי
- 6 ריאיון
ביוכימאי מסביר מדוע הוא מאמין בבורא
- 12 בריאות
מה אתה צריך לדעת על אפילפסיה?
- 14 מנקודת המבט המקראית
דיכאון
- 16 הוכחה לקיומו של מתכנן תבוני?
מנגנון השמיעה הייחודי של הקטידיד

כרך 94, מס' 10 / Monthly / HEBREW

מספר עותקים של כל הוצאה: 43,524,000 ב-99 שפות

גיליון זה אינו למכירה. הוא מופץ כחלק מפעילות כלל עולמית להראת המקרא הנשענת על תרומות מרצון. הפסקים מספר דינאל מצוטטים מתרגום החברה לכתבי הקודש, 1991. הפסקים מכתבי הקודש היווניים מצוטטים מהתרגום המודרני תרגום עולם חדש של כתבי הקודש הנוכחיים. אם יצינו תרגומים אחרים, יבואו אחרי ההפניה הקיצורים הבאים: bsi — תרגום החברה לכתבי הקודש, 1991; ג'י — תרגום זלקינסאן וכי דוד גיבצבורג; ד"ל — תרגום דליטש. כאשר מופיעות מילים בסוגיות במובאות מן המקרא, ההדגשה היא שלנו.

עגרו (ISSN 0005-237X) היונו רבעון היוצא לאור מטעם: Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc.; 25 Columbia Heights, Brooklyn, NY 11201-2483, and by Watch Tower L. Weaver, Jr., President; G. F. Simonis, Secretary-Treasurer; PO Box 4100, Georgetown, ON L7G 4Y4. Periodicals Postage Paid at Brooklyn, N.Y., Bible and Tract Society of Canada. POSTMASTER: Send address changes to Awake!, 1000 Red Mills Road, Walkkill, NY 12589-3299.

© 2013 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. כל הזכויות שמורות.
Druck und Verlag: Wachturm Bibel- und Traktat-Gesellschaft der Zeugen Jehovas, e. V., Selters/Taunus. Verantwortliche Redaktion: Ramon Templeton, Selters/Taunus. Printed in Germany.

האם אתה מעוניין במידע

נוסף או בשיעורי מקרא ביתיים חינם?

היכנס לאתר www.jw.org/he או כתוב אל:

ענדייהוה: תי"ד 29345, תל אביב 61293. לרשימה המלאה של כל סניפינו בעולם ראה www.jw.org/contact.



איטליה

בשנת 2011 עלה היקף מכירת האופניים על היקף מכירת המכוניות באיטליה. מבין הסיבות האפשריות לכך: המשבר הכלכלי, עלויות הדלק ועלויות תחזוקת הרכב. לעומת זאת, האופניים זולים יחסית לתחזוקה, קלים לשימוש ונוחים.



ארמניה

בית הדין האירופי לזכויות אדם פסק שממשלת ארמניה הפרה את זכויותיהם של 17 בחורים, כולם עדיייהוה, אשר נעצרו בעקבות סירובם לבצע שירות אזרחי בהשגחת רשויות הצבא. הממשלה **נדרשה לשלם דמי פיצויים** והוצאות משפט לכל אחד מהם.



סין

בניסיון להפחית את העומס בכבישים נקבעו בערים גדולות תקנות להגבלת **רישום מכוניות חדשות**. לדוגמה, בבייג'ינג לא יונפקו יותר מ-240,000 אישורים בשנה. באוגוסט 2012 השתתפו כ-1,050,000 איש בהגרלת תעודות רישוי, ו-19,926 מהם זכו — רק 1 מתוך 53 איש.



יפן

שישים ושלושה אחוז מהילדים שנפלו קורבן לפשיעה **באתרי רשתות חברתיות** לא קיבלו אף אזהרה מהוריהם לגבי הסכנות הטמונות בשימוש באתרים אלה. ב-599 המקרים שנחקרו, הודו 74 אחוז מהחשודים שמטרתם הייתה לקיים יחסי מין עם קטינים.



כאשר קשר ידידות הופך לקרוב מדי

מדוע זה קורה

חוסר סימוך. נעים לקבל תשומת לב ממישהו מכני המין השני. תשומת לב כזו מחמיאה לנו כי היא גורמת לנו להרגיש מוערכים ומושכים. יכול להיות שכעת, בחלוף זמן מה מיום נישואיך, אתה מחפש חיזוקים מצד אישה אחרת. אך דע זאת: כשאתה פונה לאישה שאינה אשתך כדי לספק את הצרכים הללו, יש לכך מחיר. קשר רגשי לא הולם עם אישה אחרת מחליש את הקשר שלך עם אשתך. במוכן מסוים אתה גוזל מאשתך את החום והאהבה שעליך להעניק לה.

● שאל את עצמך: 'אילו צרכים שנישואיי היו אמורים למלא מספק קשר זה?'

בעיות בנישואין. המקרא מכיר בכך שמי שמתחתנים חווים "צרות" מסוימות (קורינתים א'. ז':28). לדוגמה, אולי אתה מרגיש שאשתך אינה מקדישה לך מספיק תשומת לב או אינה מעריכה אותך. יכול להיות שיש בלבך תרעומת בגלל מחלוקת לא מיושבת. אולי אשתך נמנעת מלדבר אתך על הנושאים הללו, ואתה מרגיש מתוסכל. כתוצאה מכך אתה חש צורך לקבל תשומת לב ממישהי אחרת. מספר מומחים מציינים שחוסר נכונות לדבר על בעיות עלול להוליד נישואין לא מאושרים ואפילו להוביל לגירושין.

● שאל את עצמך: 'האם יש חסכים בנישואיי שבגללם אני מרגיש צורך לנהל מערכת יחסים לא הולמת?'

הקושי

יש לך ידידה שבאמת מבינה אותך. אתה מרגיש שאתה יכול לדבר אתה על כל דבר. אתה אומר לעצמך שאתם רק ידידים, אך שאשתך אולי הייתה חושבת אחרת אילו ידעה על שיחותיכם הארוכות.

סביר להניח שהקשר ביניכם הפך לקרוב מדי, ועליך לפעול לשינוי המצב. אולם קודם כול נסה להבין מדוע התפתח ביניכם קשר כזה.



מה תוכל לעשות

הכר בסכנה. במקרא נאמר: "הִיחֲתָה אִישׁ אֶשׁ בְּחִיקוֹ וּבְגֵדָיו לֹא תִשְׂרַפְנָה?" (משלי ו':27) כאשר אדם נשוי מפתח רגשות רומנטיים כלפי מישהי אחרת, יש לכך השלכות מרות (יעקב א':14, 15). לא מדובר רק במה שעלול לקרות, אלא במה שכבר קורה. חשוב על כך: כשאתה בותן תשומת לב כזו לאישה אחרת, אתה גוזל מאשתך את תשומת הלב שאתה צריך להעניק לה.

אל תשלה את עצמך. קשר ידידות קרוב עם אישה אחרת עלול לגרום לך לתהות איך חייך היו נראים אילו התחנת אתה. אולי אתה משווה בין המעלות שלה למגרעות של אשתך — וזו השוואה לא הוגנת, בלשון המעטה. זכור שהתחושה הנעימה שמציפה אותך כשאתה חושב על אותה ידידה היא ככל הנראה אותה התחושה שחשת כלפי אשתך בתחילת הקשר שלכם (עיקרון מקראי: ירמיהו י"ז:9).

הצב גבולות. אנשים מתקינים אזעקה בביתם וברכבם כדי שלא יגנבו את רכושם. אתה יכול לעשות משהו דומה למען נישואיך. "נצור לבך", אומר המקרא (משלי ד':23). כיצד תוכל לעשות זאת? נסה את ההצעות הבאות:

- הראה בבירור שאתה מחויב לאשתך. למשל, תוכל לשים תמונות שלה במקום העבודה שלך (עיקרון מקראי: בראשית ב':24).
- החלט מראש מה מקובל עליך ומה לא בכל הנוגע למגע עם נשים אחרות. לדוגמה, אין זה ראוי לשוחח עם ידידה כלשהי על בעיותיך בנישואיך או לצאת לשתות משהו עם עמיתה לעבודה.
- אם פיתחת קשר קרוב מדי עם אישה אחרת, עליך לשים קץ לקשר הזה. אם אתה מרגיש שזה קשה מדי, שאל את עצמך מדוע. במקום לנסות להצדיק את הקשר שלך עם אותה אישה, נקוט עמדה לצד אשתך ועשה את הצעדים הדרושים כדי להגן על נישואיך (עיקרון מקראי: משלי ה':18, 19). ■

פסוקי מפתח

"עֲקֹב [בוגדני] הלב מכול
ואנוש הוא" (ירמיהו י"ז:9).

"יִדְבַק הָאִישׁ בְּאִשְׁתּוֹ"
(בראשית ב':24).

"שמח מאשת נעוריך...
באהבתה תשגה תמיד"
(משלי ה':18, 19).

"רק ידידים?" שאל את עצמך:

האם אני משוחח אתה על
בעיותי בנישואיך?

האם אני מחפש הזדמנויות
להימצא בחברתה?

האם אני מסתיר את הקשר
הזה מאשתך?

האם הייתי מתנהג כך
בנוכחות אשתך?

האם אשתי תחשוד בי או
תרגיש נבגדת אם היא תשמע
את שיחותינו?



ביוכימאי מסביר מדוע הוא מאמין בבורא

באותה תקופה ביקר בביתי עד-יהוה והשאיר את הספר האם קיים בורא הדואג לך?*

מה הייתה התרשמותך מהספר?

התרשמתי מהרמה הגבוהה של המחקרים שהוצגו בו. התחלתי לתהות אם האבולוציה באמת מסבירה כיצד נוצרו המנגנונים הקיימים בטבע.

אילו מנגנונים הרשימו אותך במיוחד?

במסגרת עבודתי בתור ביוכימאי חקרתי את המבנה של מולקולות הנמצאות בחיידקים כחוליים (ציאנובקטריה) החיים באוקיינוסים. מיקרואורגניזמים אלה אינם תלויים ביצורים חיים אחרים לקבלת מזון. מספר חוקרים סבורים שאורגניזמים

* יצא לאור מטעם עדייהוה.

ד"ר דייבי לוס הוא ביוכימאי בכלגיה. בשלב מסוים בחייו הוא הטיל ספק בקיומו של בורא ודגל באבולוציה. אך לימים הוא שינה את דעתו. מה גרם לחוקר זה לבחון מחדש את השקפתו לגבי מוצא החיים? כתב עורר! שאל את ד"ר לוס לגבי תחום המדע שבו הוא עוסק ולגבי אמונתו.

היצורים החיים נוצרו על-ידי תהליכים טבעיים. הפרופסורים הסבירו חלק מהתהליכים הללו בצורה מורכבת למדי. הם היו מדענים מנוסים, ולכן האמנתי לדבריהם. בסופו של דבר כבר היה לי קשה להאמין שאלוהים קיים.

מה גרם לך לבחון מחדש את השקפתך לגבי מוצא החיים?

בשנת 1999 פגשתי חבר מימי בית-הספר שהפך לאחד מעדייהוה והגעתי לאחת האסיפות שלהם. בנוסף, בערך

מדוע החלטת לעסוק במחקר מדעי?

כשהייתי באוניברסיטה, בחרתי ללמוד כימיה. ריתק אותי במיוחד כל מה שקשור לחלבונים וחומצות גרעין, המולקולות המורכבות ביותר בכדור הארץ. עם הזמן התחלתי לגלות עניין רב באופן שבו מולקולות מסוימות מגיבות לאור השמש.

האם האמנת באלוהים?

בילדותי האמנתי באלוהים. אך בתקופת לימודי באוניברסיטה הקתולית של לון, למדתי שכל

האמונה שלנו אינה מעובדת עיוורת המתעלמת מעובדות מדעיות

שישוע הוצא להורג לצד פושעים, אך נקבר בקבר של משפחה עשירה. זוהי רק נבואה אחת מתוך נבואות רבות שהתגשמו, והדבר משכנע אותי שהמקרא נכתב בהשראת אלוהים (טימותיאוס ב'. ג':16). עם הזמן הפכתי לעד־יהוה.

מדוע אתה שמח להיות אחד מעד־יהוה?

האמונה שלנו אינה אמונה עיוורת המתעלמת מעובדות מדעיות. נוסף על כך, העקרונות המנחים את צעדינו נשענים לגמרי על המקרא. בתור עד־יהוה אני שמח לחלוק עם אחרים את המסר המנחם שבמקרא ולעזור להם למצוא תשובות לשאלותיהם. ■

הגעתי למסקנה הבלתי נמנעת שהחיים הם פרי תכנונו של אלוהים. אך אמונתי לא התבססה רק על מה שלמדתי במחקריי המדעיים, אלא גם על מחקר מעמיק במקרא.

מה שכנע אותך שהמקרא נכתב בהשראת אלוהים?

העובדה שנבואות המקרא התגשמו לפרטי פרטים היא מבין הראיות הרבות ששכנעו אותי שהמקרא נכתב בהשראת אלוהים. לדוגמה, מאות שנים מראש תיאר ישעיהו בפירוט רב את אופן מותו וקבורתו של ישוע. אנו יודעים שנבואה זו נכתבה לפני מותו של ישוע מכיוון שבקומראן נתגלתה מגילה של ספר ישעיהו אשר הועתקה כמאה שנה לפני לידתו של ישוע. זו לשונה של הנבואה: "וייתן את רשעים קברו ואת עשיר כמותיו" (ישעיהו ב"ג:9, 12). ראוי לציין

אלה היו היצורים החיים ה־ראשונים בכדור הארץ. חיידיקים אלה מנצלים את אנרגיית אור השמש כדי להפוך מים וכחמן דו־חמצני למזון באמצעות תהליך כימי מורכב ביותר, שעדיין אינו מובן לחלוטין. כמו כן, התפעלתי מכך שחיידיקים אלה מסוגלים לקלוט אור ביעילות מדהימה.

גם עלים מנצלים את אנרגיית השמש לייצור מזון. לכן מה כל כך יוצא דופן בחיידיקים הללו?

ככל שיוורדים עמוק יותר אל תוך הים, כמות האור הולכת וקטנה. מכאן שהחיידיקים הכחוליים שנמצאים שם חייבים ללכוד כל פיסת אנרגיית אור שמגיעה אליהם, והם עושים זאת על־ידי אנטנות מתוחכמות להפליא. האנרגיה הנקלטת מועברת ביעילות של קרוב ל־100 אחוז למרכזי ייצור מזון. מבנהו של מנגנון זה לקליטת אור אך משך את תשומת לבם של יצרני לוחות סולריים. מובן שתאים סולריים מלאכותיים אינם מתקרבים כלל וכלל ליעילות של מנגנוני החיידיקים.

לאיזו מסקנה הגעת בעקבות זאת?

כשחשבתי על כך שמהנדסים מנסים לחקות את המנגנונים המופלאים של היצורים החיים,

כשחשבתי על כך שמהנדסים
לחקות את המנגנונים המופלאים של
היצורים החיים, הגעתי למסקנה הבלתי
נמנעת שהחיים הם פרי תכנונו
של אלוהים

שלושה דברים שאי אפשר לקנות בכסף



איזה מצב אירוני: כאשר נשקפת לאנשים הסכנה לאבד את מקום עבודתם, את ביתם ואף את קצבת הפנסיה שלהם — רבים מהם עדיין להוטים להשיג עוד ועוד דברים חומריים.

אנשים כאלה מהווים טרף קל לפרסומאים, שבאמצעות פרסומות מפתות מעבירים לצרכן את המסר: אתה חייב לרכוש בית גדול יותר, מכונית טובה יותר ובגדי מותגים. אין לך כסף מזומן? אין בעיה — קנה באשראי! מטרתם של רבים היא להיראות אמידים גם אם הם שקועים בחובות.

כמובן, במקדם או במאוחר המציאות סופחת על פניהם. "קניית מוצרים מנקרי עיניים באשראי בניסיון להיראות ולהרגיש כמו אדם מצליח דומה לעישון קראק בניסיון לשפר את מצב הרוח", מציין הספר מגפת הברקיסיום (The Narcissism Epidemic). "בהתחלה שניהם אינם גובים ממך מחיר גבוה וגורמים לך להרגיש טוב — אך רק לזמן קצר מאוד. בטווח הארוך שניהם מותירים אותך מדוכא וחסר פרוטה".

המקרא חושף עד כמה אוילי להתפאר בנכסים חומריים (יוחנן א'. ב':16). לאמתו של דבר, רדיפה אחר דברים חומריים מרחיקה אותנו מהדברים החשובים ביותר בחיים — דברים שאי אפשר לקנות בכסף. נדון כעת בשלוש דוגמאות.



1. משפחה מאוחדת

בריאן*, נערה בארצות הברית, מרגישה שאביה מייחס חשיבות רבה מדי לעבודתו ולכסף שהוא מרוויח. "יש לנו כל מה שאנחנו צריכים ואפילו יותר", היא מספרת, "אבל אבא שלי אף פעם לא נמצא בבית כי הוא תמיד בנסיעות. אני יודעת שזה בגלל העבודה שלו, אבל אני חושבת שיש לו אחריות גם כלפי המשפחה שלו!"

שאלות למחשבה: אילו חרטות אולי יהיו לאביה של בריאן בעתיד? כיצד העובדה שהוא מייחס חשיבות רבה מדי לדברים חומריים משפיעה על יחסיו עם בתו? אילו דברים חשובים יותר מכסף עליו להעניק לבני משפחתו?

חשוב על העקרונות המקראיים הבאים:

- "אהבת הכסף היא שורש של כל מיני רעות, ויש שפיתחו אהבה זו ועקב כך... היו כמי שדוקר את כל גופו וגורם לעצמו מכאובים רבים" (טימותיאוס א'. ו':10).
- "טוב ארוחת ירק ואהבה שם משור אבוס נכלומר, בשר משובח] ושנאה בו" (משלי ט"ו:17).

השורה התחתונה: אי־אפשר לקנות בכסף משפחה מאוחדת. משפחתך תוכל להיות מאוחדת רק אם תקדיש זמן לבני ביתך ותעניק להם מספיק אהבה ותשומת לב (קולוסים ג':18-21).

* השמות במאמר בדויים.

כסף — המפתח לאושר?

הספר מגפת הנרקיסים מציין: "על־פירוב אנשים חומריים הם אנשים פחות מאושרים ויותר מדוכאים. אפילו אנשים שרק שואפים להרוויח יותר כסף סובלים מבריאות נפשית לקויה; הם גם מדווחים על יותר בעיות בריאותיות כגון כאבי גרון, כאבי גב וכאבי ראש, ויש להם נטייה גדולה יותר להפריז בשתיית אלכוהול ולצרר סמים. נראה שהחתירה להצלחה כלכלית מאמללת אנשים."



2. ביטחון אמיתי

”שינוי בערכים”

”במהלך שנות ה־60 ובתחילת שנות ה־70 נשאלו סטודנטים מדוע הם בחרו ללמוד במכללה. רובם השיבו שהדבר החשוב ביותר בעיניהם הוא 'להפוך לאדם משכילי' או 'לגבש השקפת עולם'. רק מיעוט אמר שהסיבה העיקרית ללימודיהם במכללה היא 'להרוויח הרבה כסף'. מראשית שנות ה־90 מרבית הסטודנטים מציינים שהסיבה העיקרית ללמוד במכללה היא 'להרוויח הרבה כסף' היא הסיבה העיקרית ללמוד במכללה. ... השינוי בערכים של הסטודנטים התרחש במקביל לעלייה חדה בשיעורי הדיכאון, במקרי ההתאבדויות ובבעיות פסיכולוגיות אחרות בקרב קבוצה זו” (מחיר הַמוֹתָר [The Price of Privilege], מאת ד״ר מדלין לוין).

”אמא שלי תמיד אומרת לי שאני צריכה להתחתן עם גבר עשיר וללמוד מקצוע שיעזור לי למצוא עבודה טובה במקרה הצורך”, אומרת שרה בת ה־17. ”נראה שהדבר היחיד שהיא חושבת עליו הוא המשכורת הבאה שלה.”

שאלות למחשבה: אילו חששות מוצדקים יש לך כאשר אתה חושב על העתיד? מתי חששות אלה עוברים את הגבול והופכים לדאגות מופרזות? כיצד יכולה אמה של שרה לפתח גישה מאוזנת יותר באשר לביטחון כלכלי?

חשוב על העקרונות המקראיים הבאים:

- “חדלו לאצור לכם אוצרות על הארץ, במקום שבו עש וחלודה משחיתים וגנבים פורצים וגונבים” (מתי ו':19).
- “אינכם יודעים מה יקרה לכם מחר” (יעקב ד':14).

השורה התחתונה: עתיד בטוח אינו תלוי בצבירת כסף. אחרי הכול, כסף עלול להיגנב — ואין בכוחו לרפא מחלות או למנוע מוות (קהלת ז':12). המקרא מלמד שביטחון אמיתי נובע מרכישת ידע על אלוהים ועל מטרותיו (יוחנן י"ז:3).



תרפיה באמצעות קניות

לדברי ד"ר מדלין לוין, בזבזנות יכולה להפוך למעין תרפיה המעניקה לאנשים מידה מסוימת של נחמה בעולם שבו המשפחה, החברה והדת אכזבו אותם. "עריכת קניות היא אחת הדרכים לשלוט בסביבתנו",

היא מציינת בספרה מחיר המותרות. "הקניות הופכות את הצרכן לאחראי לביצוע עסקאות ומעניקות לו תחושת כוח. אך תחושת כוח זו היא למעשה אשליה. ... הכוח האמיתי מצוי בידם של תאגידיים

גדולים ושל מפרסמיהם המקבלים שכר על כך שהם מבטיחים לצרכנים שמוצריהם יכולים לפתור באורח פלא את כל בעיותיהם ולהגן עליהם".

3. סיפוק ואושר

"הוריי לימדו אותי לשמוח בחלקי", מספרת טניה בת ה-24. "לאחותי התאומה ולי הייתה ילדות מאושרת למרות שרוב הזמן היינו צריכות להסתפק במועט".

שאלות למחשבה: מדוע לעיתים אין זה קל להסתפק בצורכי המחיה הבסיסיים? מהי גישתך כלפי כסף, ואיזו דוגמה אתה מציב לבני משפחתך בנושא?

חשוב על העקרונות המקראיים הבאים:

• "כאשר יש לנו מזון, בגדים וקורת גג, נסתפק נא בהם" (טימותיאוס א'. ו':8).

• "אשרי המשוועים לדברים רוחניים" (מתי ה':3).

השורה התחתונה: יש בחיים דברים חשובים יותר מכסף וממה שניתן לקנות באמצעותו. אחרי הכול, "גם אם רבים נכסי האדם, הם לא יעניקו לו חיים", מציין המקרא (לוקס י"ב:15). למעשה, הסיפוק הגדול ביותר נובע מקבלת מענה לשאלות חשובות כגון אלה:

• מדוע אנו כאן?

• מה צופן העתיד?

• כיצד אוכל למלא את צרכיי הרוחניים?

עדייהוה, המוציאים לאור של כתב עת זה, ישמחו לסייע לך למצוא את התשובות לשאלות הללו. תוכל ליצור אתם קשר באזור מגוריך או להיכנס לאתר האינטרנט שלנו

■ jw.org/he



מה אתה צריך לדעת על אפילפסיה?

הראשון או אם החולה אינו חוזר להכרתו מספר דקות לאחר סיום ההתקף."

כיצד אוכל לעזור לחולה

במהלך ההתקף? הנח מצע רך מתחת לראשו והרחק ממנו חפצים חדים. לאחר שהפרכוסים מפסיקים, השכב את החולה על הצד כמתואר בתרשים המצורף.

מה עליי לעשות לאחר

שהחולה חוזר להכרה? ראשית, הרגע אותו ואמור לו שהכול בסדר. לאחר מכן עזור לו לקום וללכת למקום שבו יוכל לנוח. רוב האנשים חשים מבובלים ומנומנמים לאחר ההתקף;

אחרים מתאוששים מהר ומסוגלים להמשיך בפעילות שעשו לפני כן.

האם כל ההתקפים

האפילפטיים מלווים

בפרכוסים? לא. חלק מהחולים חווים הפרעה רגעית במצב ההכרה ואינם נופלים על הרצפה. התקף זה מכונה התקף ניתוק (התקף אבסנס). זהו בדרך כלל התקף קצר שלאחריו ניתן לחזור מייד לתפקוד נורמאלי. מספר חולי אפילפסיה חווים התקפי ניתוק ממושכים האורכים מספר דקות. במהלך ההתקפים הללו החולה עשוי לשוטט בחדר, למשש את בגדיו או להתנהג בצורה מוזרה אחרת.



כתוצאה מהתפרצות חריגה של פעילות חשמלית בין תאי המוח. אך הסיבה לכך עדיין אינה ברורה.

מה עליי לעשות אם אני

מבחין באדם החווה התקף

טוניקלוני? "על מי שנמצאים בקרבת החולה להמתין שייגמר ההתקף ולא לבסות לרסן אותו. עליהם רק לוודא שלא נשקפת לחולה סכנה ושהוא מסוגל לנשום", מציינת האבציקלופדיה לחקר המוח והפרעות מוחיות (אנג'). מצד שני, האנציקלר פדיה מוסיפה: "יש להזעיק אמבולנס אם ההתקף נמשך יותר מחמש דקות, אם מתרחש התקף נוסף מייד לאחר ההתקף

אתח ממכריך מאבד את ההכרה ונופל על הרצפה. גופו מתקשה והוא נתקף פרכוסים בגפיו ובראשו. אם אתה מודע לכך שהוא חולה אפילפסיה, תוכל להגיש לו את הסיוע הדרוש בזמן שאתה מחכה לעזרה. הבה נבחן מספר עובדות בסיסיות על מחלה זו שאינן ידועות לרבים.

מהי אפילפסיה?

היא הפרעה מוחית הגורמת להתקפים קצרים. ההתקף כולו נמשך בדרך כלל פחות מחמש דקות. המצב המתואר לעיל הוא התקף הנקרא טוניקלוני.

מה גורם להתקפים?

החוקרים סבורים שההתקפים מתרחשים

תנוחת התאוששות



לאחר שמפסיקים
הפרכוסים...

התיישב ליד החולה וכופף
את מרפקו כך שידו תימצא
ליד ראשו



הנח בעדינות את ידו
השנייה של החולה תחת
הלחי שלו



בידך השנייה משוך את
הברך שלו לכיוונך וסובב
בעדינות את גופו על הצד.
אחר כך הנח את ברכו על
הרצפה כך שהיא תימצא
במקביל לגופו



הטה מעלה את ראשו של
החולה כדי לאפשר לו
לנשום בחופשיות

להציע להסיע אותו או לעשות
עבורו מספר סידורים.

האם ניתן להפחית את

ההתקפים או אפילו למנוע

אותם? מספר גורמים כגון לחץ
וחוסר שינה מגדילים את הסיכון
להתקף. לכן המומחים מעודדים
את חולי האפילפסיה להקפיד
על מנוחה מספקת ולעסוק דרך
קבע בפעילות גופנית על מנת
להפיג מתחים. במקרים
מסוימים נטילת תרופות גם
תורמת למניעת ההתקפים. ■

לאחר ההתקף הוא עשוי לחוש
מסוחרר.

עם אילו תחושות מתמודדים

חולי אפילפסיה? מטבע

הדברים, חולי אפילפסיה רבים
תמיד חוששים מתי והיכן יתרחש
ההתקף הבא. כדי לחסוך
מעצמם מבוכה חלקם נוטים
להימנע מלהימצא במקומות
ציבוריים.

כיצד אוכל להעניק תמיכה

לחולה אפילפסיה? עודד אותי

להיפתח ולדבר על רגשותיו. היה
מאזין טוב. שאל אותו מה הוא
רוצה שתעשה בזמן שהוא חווה
התקף. מאחר שחולי אפילפסיה
רבים אינם נוהגים, אולי תוכל

סילו, בחור מדרום אפריקה, נאלץ לעזוב את בית-הספר
בגיל צעיר כי הוא חולה אפילפסיה. הוא לא זכה להשכלה
ולא עמדו לרשותו תרופות לטיפול במחלה. אולם סילו רצה
להבין את המקרא, ועדיייהוה עזרו לו. הם לא רק לימדו
אותו את המקרא, אלא גם לימדו אותו לקרוא. בנוסף,
עדיייהוה שהוא רופא במקצועו סייע לסילו להשיג תרופות
וקצבת נכות. "עדיייהוה הם באמת משיחיים אהבים",
אומר סילו. כיום הוא בעצמו אחד מעדיייהוה, והוא נהנה
לספר לאחרים על הבטחתו של אלוהים לכונן עולם חדש
שבו לא יהיה עוד חולי (ההתגלות כ"א:3-5).





דיכאון

מהו דיכאון?

מה אומרים החוקרים? כל אחד חש דכדוך מפעם לפעם. אולם דיכאון קליני הוא הפרעה מתישה ומתמשכת המוגעת בתפקודו היומיומי של האדם. יש לציין שלא כל המומחים תמימי דעים לגבי מה נחשב לעצבות נורמאלית ומה נחשב להפרעה. כך או כך, יש אנשים המתמודדים עם רגשות שליליים עמוקים המלווים לעיתים בתחושת חוסר ערך ורגשי אשמה מופרזים.

מה אומר המקרא? המקרא מספר על גברים ונשים רבים שחשו רגשות שליליים. לדוגמה, חנה הייתה "מרת נפש", כלומר מדוכאת ומלאת צער (שמואל א'. א':10). במקרה אחד אליהו הנביא היה מוכה יגון עד כדי כך שביקש מאלוהים לשים קץ לחייו (מלכים א'. י"ט:4).

*"נעויותי, שְׁחוּתִי
[הייתי כפוף] עד מאוד;
כל היום קודר הילכתי"
(תהלים ל"ח:ד).*

המשיחיים במאה הראשונה בצטוו לומר "דברי נחמה לנדכאים" (תסלוניקים א'. ה':14). על-פי ספר עיון אחד המונח "נדכאים" משמעו בין היתר "אנשים הכורעים זמנית תחת לחצי החיים". ברור אפוא שאפילו גברים ונשים נאמנים מתקופת המקרא היו לעיתים מדוכאים.



האם הדיכאון שחש האדם הוא באשמתו?

"הבריאה כולה נאנחת וסובלת מכאב" (רומים ח':22).

מה אומר המקרא? המקרא מלמד שהחולי הוא תולדה של מרדו של הזוג האנושי הראשון. לדוגמה, בתהלים נ"א:7 נאמר: "בעוון חוללתי [נולדתי] ובחטא יחמתני [הרתה אותי] אמי". ברומים ה':12 מוסבר "שעלידי אדם אחד [אדם הראשון] נכנס החטא אל העולם ועקב החטא בא המוות, וכך התפשט המוות אל כל בני האדם משום שכולם חטאו". הואיל וירשנו אי-שלמות מאדם הראשון, כולנו נעשים חולים — הן מבחינה גופנית והן מבחינה נפשית. המקרא מציין שכתוצאה מכך "הבריאה כולה נאנחת וסובלת מכאב" (רומים ח':22). אולם המקרא גם מעניק לנו תקווה שאף רופא אינו מסוגל להעניק — הבטחת אלוהים לכוון עולם חדש ושליו שבו לא יהיו עוד מחלות והפרעות שונות, לרבות דיכאון (ההתגלות כ"א:4).

כיצד תוכל להתמודד עם דיכאון?

"קרוב יהוה לנשברי לב, ואת דכאי רוח יושיע" (תהלים ל"ד:19).

מדוע חשוב לדעת את התשובה? אינך מסוגל לשלוט תמיד בנסיבותיך, ומכורח המציאות יקרו מדי פעם דברים רעים שישפיעו עליך (קהלת ט':11, 12). אך ישנם מספר צעדים מעשיים שתוכל לעשות כדי שהרגשות השליליים לא ישלטו בחייך.

מה אומר המקרא? המקרא מכיר בעובדה שהחולים זקוקים לרופא (לוקס ה':31). לכן אם אתה סובל מהפרעת מצב רוח מתישה, אין כל פסול בכך שתבקש עזרה רפואית. המקרא גם מדגיש את חשיבות התפילות. לדוגמה, בתהלים נ"ה:23 נאמר: "השלך על יהוה יהבך והוא יכלכלך. לא ייתן לעולם מוט [להתמוטט] לצדיק". התפילה אינה משענת פסיכולוגית, אלא תקשורת ממשית עם יהוה אלוהים, אשר 'קרוב הוא לנשברי הלב' (תהלים ל"ד:19).

דבר נוסף שיכול לסייע לך הוא לשפוך את הלב בפני חבר קרוב (משלי י"ז:17). "אח לאמונה עודד אותי בעדינות לדבר על הדיכאון שלי", מספרת דניאלה, אחת מעדי-יהוה. "למרות שנמנעתי מלדבר על הנושא שנים רבות, מהר מאוד הבנתי שזה בדיוק מה שהייתי צריכה לעשות מלכתחילה. הופתעתי עד כמה הוקל לי לאחר מכן". ■



מנגנון השמיעה הייחודי של הקטידיד



2@pelooey/Pond5.com

ממירה אותם ומנתחת את התדירות שלהם. אך המדענים גילו איבר ייחודי בתוך אוזנו של החרק — איבר המכיל נוזל ונראה כמו בלון מוארך. איבר זה, המכונה בפיהם השלפוחית האקוסטית, פועל באופן דומה לשכלול האוזן אצל יונקים, אך קטן ממנו בהרבה. תודות לשלפוחית האקוסטית יש לקטידיד שמיעה יוצאת מן הכלל.

פרופסור דניאל רוברט מבית הספר למדעי הביולוגיה של אוניברסיטת בריסטול בכריטינה מציין שתגלית זו תסייע למהנדסים "לפתח בהשראת הטבע מכשירי שמיעה קטנים יותר ומדויקים יותר". החוקרים סבורים שתגלית זו תתרום גם לפיתוח הטכנולוגיה של המכשירים האולטראסוניים של הדור הבא, לרבות מערכות דימות לבתי חולים.

מה דעתך? האם מנגנון השמיעה הייחודי של הקטידיד התפתח בתהליך אבולוציוני? או האם הוא מהווה הוכחה לקיומו של מתכנן תבוני? ■

אורכן של אוזני הקטידיד המצוי באמריקה הדרומית (*Copiphora gorgonensis*) קטן ממילימטר. עם זאת, הן פועלות בצורה דומה מאוד לאוזן האנושית. החרק מסוגל להבחין ממרחק רב במגוון רחב של תדרים. לדוגמה, הוא יכול להבדיל בין הקול שמשמיע קטידיד אחר לבין גלי האולטרסאונד שמשדר עטלף בזמן ציד.

נקודות למחשבה: אוזניו של הקטידיד נמצאות בשתי גפיו הקדמיות. בדומה לאוזן האדם, אוזנו של הקטידיד קולטת גלי קול,

אוזן הקטידיד



913 10-Q
130705

היכנס לאתר
www.jw.org/he
או סרוק את הקוד

ניתן לקרוא את
המקרא אונליין
בכ־50 שפות



ניתן להוריד חנינים
כתב עת זה
והוצאות קודמות

